



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (En cada posta 3 jugadores mínimo).
 J1 conduce por los conos y juega sobre J2, que jugará sobre el movimiento de J3. J2 después de realizar el pase realiza la escalera de coordinación. J3 antes de recibir realiza 2 zancadas frontales para recibir dentro del cuadrado y jugar sobre J4. J4 realiza un pase sobre J5, para realizar zancadas laterales (2 con cada pierna) en los conos verdes. J5 cuando recibe, juega sobre J1, para después realizar los saltos a las 3 vallas.
 Rotaciones correlativas. 3 jugadores como mínimo en cada posta.

Aspectos Importantes

- Cuando la acción vaya rodada introducir 2 balones.
- Realizar diferentes tipos de coordinación en la escalera.
- Aprovechar para hacer trabajo de prevención en los saltos y de coordinación en las vallas.

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación, capacidad aeróbica, velocidad de desplazamiento
- **Coordinativo**: Técnica de carrera, trabajo de frecuencia y coordinativo a parte del trabajo de control, pase y conducción.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones, 3 vallas, 1 escalera, 5 conos grandes.
Organización: 15 jugadores
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: -
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Repeticiones**: 3 repeticiones x zona.
- **Tiempo de trabajo**: -
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)